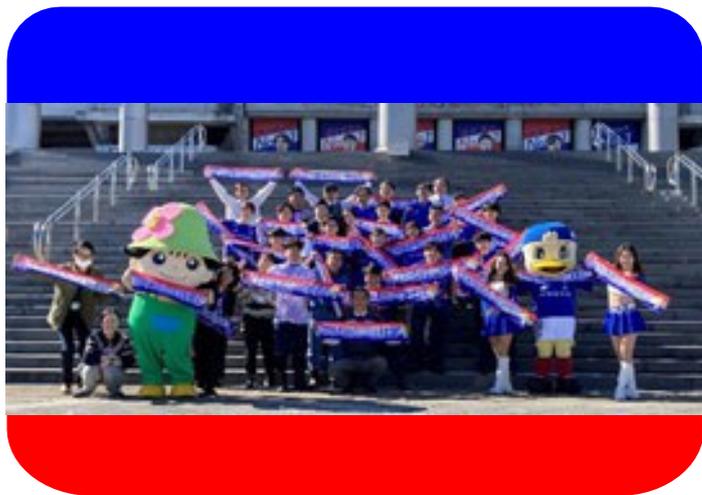


港北MMダンス 完成！



様々な世代の方と一緒にいる機会、家族や身近な人と一緒にいるきっかけを通じて、高齢者のフレイル予防と社会参加を目指します！

ぜひ、高齢者のみでなく、孫・子ども世代まで、地域の活動に取り入れて地域全体の元気づくりにご活用ください♪



『港北MMダンス』は、
 ★高齢者のフレイル予防を目指した体操
 ★筋トレとストレッチの要素、チアリーダーの動きを取り入れ、音楽を口ずさみ楽しめるような体操
 ★横浜市総合リハビリテーションセンター監修による体操です。

※MMは、「ミズキー」のMと「マリノスケ」のMです。

👉横浜F・マリノスのサポーターズソングに合わせて、横浜F・マリノスのマスコットキャラクターの「マリノスケ」、オフィシャルチアリーダーズの「トリコロールマーメイズ」、港区キャラクター「ミズキー」も一緒に行っているみんなでやってみた！Verです。

★地域の活動に取り入れて、楽しんで行ってください!!

もっと詳しく
「立位編」「座位編」
Verもあります！



詳しくはこちら>

フレイル予防は、

①運動 ②口腔 ③栄養 ④社会参加
が大切

フレイルとは、

体力や気力、認知機能など、からだところの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている状態です。

早く気づいて予防することで、状態の維持・改善が期待できます。

≪予告≫ 令和7年6月から
『港北MMマイスター』を募集予定!!

※『港北MMマイスター』とは、
「港北MMダンス」と「フレイル予防」について学び、自分で取り組みながら、周りにも広めてくれる人。
フレイル予防に関する知識を段階的に学びます。
(1コース全5回予定)

【問い合わせ先】

港北区高齢・障害支援課

電話：045-540-2321

FAX：045-540-2396

